Extra

A SOLO S/ 0.50!

HOY GRATIS

Dir... ...írez P. SÁBADO 6 de SEPTIEMBRE de 2025 Año LX Nº 20,275 www.extra.com.pe



¡EL COLMO!

HACKEAN A LA PNP

VULNERARON SU SISTEMA Y PUBLICARON DATOS SECRETOS

"PIRATAS" EXPUSIERON LA SEGURIDAD DE DINA E IDENTIDAD DE POLICÍAS DE INTELIGENCIA

MILES DE DOCUMENTOS CLASIFICADOS FUERON SUBIDOS A TELEGRAM

Pág. 7

PENSIÓN MÍNIMA SERÁ S/ 600

Pág. 5

SE APROBÓ REGLAMENTO DE MODERNIZACIÓN DEL SISTEMA PREVISIONAL

APORTE OBLIGATORIO DESDE LOS 18 AÑOS

QUIENES EMITEN RECIBOS DE 4TA CATEGORÍA TAMBIÉN APORTARÁN

A BALAZOS MATAN A OBRERO DENTRO DE BUS

Víctima intentaba abordar la unidad cuando fue atacada.

Ataque además dejó heridos a la cobradora y a un pasajero.



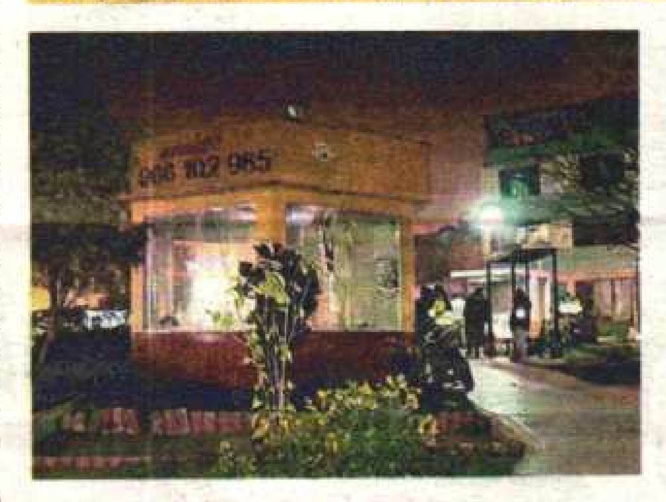
El ataque ocurrió frente a una caseta de seguridad de serenazgo lo que causó indignación entre los vecinos.

Sicarios desataron un baño de sangre tras acribillar a obrero que abordaba un bus de transporte público, en Pachacámac. El ataque que desató pánico entre pasajeros y transeúntes, dejó a otras tres personas heridas.

La víctima que fue identificada como Favio Flores Buendía, vestía chaleco anaranjado y casco de obrero, ya que salía de trabajar en construcción. Su cadáver quedó tendido dentro de la unidad.

Según testigos, el hombre había llegado en mototaxi hasta el paradero Uno de la avenida Víctor Malásquez, sin imaginar que dos sicarios en moto lo seguían de cerca.

Apenas puso un pie en el bus, fue interceptado y ejecutado a quemarropa, ante los gritos desesperados de pasajeros y vecinos.



Los disparos no solo acabaron con la vida de Flores Buendía, sino que también hirieron a otras tres personas inocentes, entre ellas la cobradora del bus. Todos fueron trasladados de emergencia a la clínica Montefiori, donde vienen recuperándose.

Pese a que el crimen ocurrió a escasos metros de un módulo de Serenazgo, los asesinos huyeron sin dejar rastro. La Policía acordonó la zona y recogió casquillos de bala, mientras familiares de la víctima llegaron entre escenas de dolor y lágrimas.

Las autoridades informaron que el occiso tenía antecedentes por presuntos delitos de usurpación y robo, lo que



refuerza la hipótesis de un ajuste de cuentas.

Agentes de la PNP revisaron las cámaras de seguridad cercanas para identificar a los criminales, que escaparon de la escena del crimen.

El brutal asesinato encendió las alarmas en la zona, donde la población clama por mayor presencia policial ante la ola de crímenes que no da tregua.



GUERRA DECLARADA

CRIMINALES AMENAZAN A RONDEROS

El miedo se apodera de Cajamarca tras la difusión de un video donde extorsionadores armados, vestidos con mamelucos blancos y máscaras de payaso, una banda que se hace llamar "Hijos de Dios" y amenaza a las rondas urbanas.

"Por cada uno que quemen, yo dejaré tirados a tres", advierte uno de los encapuchados mientras empuña un fusil.

El mensaje responde a los ronderos que prometieron quemar vivos a los delincuentes capturados. Pese a las intimidaciones, los dirigentes aseguran que no retrocederán y usarán armas si es necesario. La Policía investiga el video y patrulla la zona para evitar un ataque.



INTEGRADA POR POLICÍAS ACUSADOS DE REALIZAR FALSOS OPERATIVOS

JUEZ LIBERÓ A 'LOS INCORREGIBLES DE SAN JUAN'

Nueve agentes, incluido un oficial, fueron liberados por el Poder Judicial pese a estar acusados de integrar presuntamente la banda 'Los Incorregibles de San Juan de Miraflores', quienes, según la investigación fiscal, realizaban falsos operativos para posteriormente extorsionar a sus víctimas.

La Fiscalía había pedido 18 meses de prisión preventiva, pero el Tercer Juzgado de Investigación Preparatoria de Chorrillos consideró que no existían elementos suficientes para mantenerlos tras las rejas.

Los agentes fueron intervenidos el 5 de agosto. Según la Fiscalía Anticorrupción de Lima Sur, entre 2021 y 2023 habrían ejecutado "operativos irregulares", donde habrían sembrado armas de fuego y droga, cobrando dinero a sus víctimas, además de favorecer a bandas delincuenciales escondiendo pruebas.

Los delitos que se les imputan no son cohecho, concusión, tenencia ilegal de armas, tráfico ilícito de drogas, denuncia calumniosa y encubrimiento real. La Fiscalía no se da por vencida: ha apelado la polémica resolución.

Tres de 'Los Pulpos' fueron capturados por detonar 30 cartuchos de dinamita.

Cuando la ciudad de Trujillo se recuperaba de los primeros dos ataques, un tercer atentado, con características similares, se registró el 4 de septiembre en la urbanización Las Quintanas.

Treinta cartuchos de dinamita estallaron en la lujosa vivienda de cuatro pisos de la empresaria Teonila Maura Sánchez Iparraguirre, conocida en Pataz como la Reina del Oro.

La detonación no solo destruyó su inmueble, sino también dañó las casas vecinas.

De acuerdo con reportes de la Subgerencia de Defensa Civil de La Libertad, el estallido afectó 30 viviendas, dos de ellas quedaron inhabitables, y dejó 20 heridos, entre ellos siete adultos mayores que fueron auxiliados por paramédicos.

Un automóvil estacionado frente al domicilio también resultó destruido.

La empresaria minera no se encontraba en la vivienda al momento del ataque.

El general Guillermo Llerena, jefe de la Región Policial de La Libertad, informó que ella no había presentado denuncias de ser víctima de extorsión, lo que llamó la atención de los investigadores.

Señaló que que se trataría de un acto de 'venganza', ligado al 'efecto Pataz, luego que las fuerzas del orden retomaran el control de zonas donde operaban mafias dedicado al cobro de cupos en actividades mineras.



MAURA SÁNCHEZ IPARRAGUIRRE

VUELAN CASA DE LA REINA DEL ORO





'PELADO'

COBRARON S/ 200

Cámaras de seguridad registraron a dos sujetos detonando las cargas y escapando en una moto por la cuadra 7 de la calle Lizarzaburu.

Sin embargo, la moto presentó una falla mecánica, lo que permitió la rápida acción del serenazgo, que logró reducir a Milton Isaías Ravelo Ramos, 'Negro', y al ciudadano venezolano Everet Emilio Quintero Monasteridos, 'Chamo'.

Ambos confesaron haber cobrado 200 soles para detonar los cartuchos de dinamita en la casa de la empresaria. Con esa información, la Policía desplegó un operativo que permitió la captura de un tercer implicado: Fabricio Manuel Leyton Gutiérrez, alias 'Pelado'.

En su vivienda se halló parte del material usado en la explosión. Según las investigaciones, Leyton era el encargado de reclutar a los autores materiales del atentado.

Todos los detenidos estarían vinculados a la organización criminal 'Los Cachacos del Padrino', facción de la banda 'Los Pulpos del Norte', liderada por Jhonson Cruz, prófugo de la justicia.

El poder económico de la familia Sánchez Iparraguirre, forjado en la extracción de oro, se reflejaba en una red de propiedades, negocios e infraestructura que abarcaba desde campamentos y hoteles hasta polvorines y grifos, consolidando su influencia en La Libertad y extendiéndose a ciudades como Lima, Tarapoto y Huaral.

Además, la Fiscalía abrió investigación contra los tres implicados y contra Juan Valencia por el atentado con explosivos en la Urb. Las Quintanas.

FRUSTRACIÓN

El 20 de enero, una fuerte explosión destrozó la sede del Ministerio Público y causó daños en la Universidad Nacional de Trujillo, además de afectar 29 viviendas y dejar dos heridos.

Meses después, el 14 de agosto, otro ataque con dinamita sacudió la avenida Perú: más de 185 familias resultaron damnificadas, seis casas quedaron inhabitables y dos colapsaron.

Sin embargo, el 19 de agosto la justicia ordenó liberar a los cuatro investigados, una decisión que indignó a la población y dejó un clima de frustración e incertidumbre.



FUE APEDREADO, APALEADO, ACUCHILLADO Y BALEADO POR MÁS DE DIEZ BARRISTAS

HINCHA CREMA SOBREVIVE A BRUTAL ATAQUE DE GRONES

Un estibador del mercado de frutas, de 32 años, se salvó de morir luego de que más de diez desalmados lo atacaran con piedras, palos, cuchilladas y hasta le dispararan a la altura del estómago en Villa El Salvador. El salvaje hecho ocurrió de noche en el sector 6 L, cerca de una losa deportiva, cuando presuntos integrantes de la barra brava de Alianza Lima, conocidos como 'Los Íntimos', llegaron al barrio con la consigna de borrar las pintas de la "U" que había en las paredes. Lo que empezó como una pelea por colores de camiseta terminó en una emboscada brutal. El joven, hincha crema según sus vecinos, fue acorralado y golpeado sin piedad.



Como si fuera poco, los vándalos grabaron todo con sus celulares y hasta se burlaron intentando quitarle las zapatillas a su víctima como trofeo de guerra.

Las imágenes ya circulan en redes y serían clave para que la Policía identifique a los cobardes que lo dejaron al borde de la muerte.

NEBLINA PROVOCÓ CHOQUE MÚLTIPLE

Accidente en Pasamayo dejó 10 heridos y 14 vehículos destrozados.

La neblina volvió a convertir la temida Variante de Pasamayo en un escenario de tragedia.

Catorce vehículos, entre autos particulares, camiones y tres ómnibus interprovinciales, terminaron destrozados en una colisión masiva provocada por la densa bruma que cubría la vía y redujo la visibilidad a cero.



En la colisión se vieron involucrados autos, camiones y ómnibus interprovinciales que chocaron entre sí.

EL SINIESTRO

El accidente ocurrió alrededor de las 09:15 de la mañana a la altura del kilómetro 57, en la temida Variante de Pasamayo, distrito de Aucallama, Huaral.

El estruendo de los impactos fue tan fuerte que muchos pasajeros creyeron que se trataba de una explosión.

El desconcierto se apoderó de los heridos: algunos corrían desesperados para ponerse a salvo, mientras otros advertían a gritos a los choferes que bajaran la velocidad para evitar nuevos choques.



Entre los vehículos involucrados figuran ómnibus de las empresas Jaén Bus, Cavasa e Ittza, además de diversos vehículos particulares que quedaron con los parabrisas destrozados y la carrocería reducida a chatarra.

LA EMERGENCIA

Los bomberos de Huaral y Chancay llegaron de inmediato y trabajaron contrarreloj para rescatar a las víctimas atrapadas entre fierros retorcidos.

El Ministerio de Salud confirmó que diez personas resultaron heridas.

Cuatro mujeres de 13, 18, 45 y 62 años —dos de ellas hermanas con graves policontusiones— fueron trasladadas al hospital de Huaral, mientras que seis pacientes con politraumatismos fueron derivados al hospital de Chancay.

Para la emergencia se movilizaron tres ambulancias y trece brigadistas de salud que lucharon por estabilizar a las víctimas.

Durante horas, el tránsito quedó paralizado en ambos sentidos de la Panamericana Norte.

Centenares de pasajeros permanecieron varados entre los kilómetros 50 y 55, atrapados en un gigantesco embotellamiento que reflejaba la magnitud del desastre.

Agentes de la División de Seguridad Vial de la PNP , junto a representantes de la Sutran y de la Fiscalía, iniciaron las investigaciones en el lugar del accidente.

EN PAMPLONA

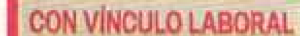
ACRIBILLAN MERCADO

En Pamplona, San Juan de Miraflores, un nuevo hecho de extorsión alarmó a los comerciantes del mercado José María Arguedas. Dos sujetos en motocicleta dispararon contra la puerta principal, dejando 15 impactos de bala.

Peritos de criminalística de la PNP numeraron los orificios y hallaron proyectiles de distinto calibre, lo que hace sospechar el uso de dos armas.

Casquillos quedaron regados en la zona y fueron recogidos como evidencia.

Según un comerciante, antes los extorsionadores atacaron a empresas de transporte en el distrito, pero esta sería la primera vez que un mercado se convierte en blanco directo de los delincuentes.





PARA AMPLIAR LA BASE TRIBUTARIA

APORTARÁN QUIENES EMITAN RECIBOS

Desde el 2028, los trabajadores independientes que emitan recibos por honorarios quedarán obligados a realizar aportes a la ONP o AFP, según lo establece el DS 189-2025-EF, Ley de Modernización del Sistema Previsional Peruano.

La tasa del aporte de los trabajadores independientes al SNP y SPP se aplica sobre la base imponible a partir del año 2028. Por los años 2028 y 2029: 2 %. Por los años 2030 y 2031: 3 %. Por los años 2032 y 2033: 4 %. Y, a partir del año 2034: 5 %.

- Ejecutivo publicó reglamento de Modernización del Sistema Previsional Peruano.

PENSIÓN MÍNIMA DE 600 SOLES

Una de las reformas que contempla la Ley de Modernización del Sistema Previsional Peruano, aprobada por el Congreso, asegura una pensión mínima de 600 soles para los jubilados.

"Quienes no tengan saldo suficiente en sus cuentas para tener una pensión de al menos 600 soles, el Estado les asegurará que puedan recibir esa pensión mínima de 600 soles", dijo el ministro de Economía, Raúl Pérez Reyes.

El ministro manifestó que, de los casi 8.6 millones de afiliados al sistema privado de pensiones, casi 6.3 millones tienen menos de 5,000 soles de saldo en sus cuentas.

"Con ese saldo, obviamente, no podrían acceder a una pensión de 600 soles", añadió.

El Ejecutivo publicó el reglamento de la Ley de Modernización del Sistema Previsional Peruano, que, mediante la articulación del sistema nacional y privado, busca garantizar el acceso a la seguridad social en pensiones para todos los peruanos y propiciar un incremento progresivo en la cobertura y suficiencia de los beneficios previsionales.

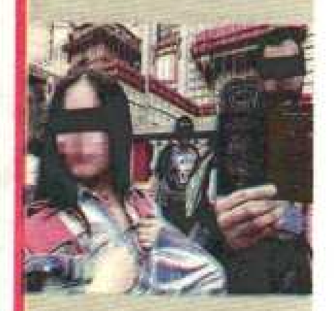
Entre sus medidas destaca la afiliación universal y obligatoria desde los 18 años. Si al cabo de un año el ciudadano no lo hace, la ley lo afiliará automáticamente al SNP.

Introduce, además, la pensión proporcional para que beneficie a trabajadores que tengan al menos 10 años de aportes. Incluye, también, el ingreso de nuevos competidores, como compañías de seguros, bancos de inversión y empresas de operaciones múltiples, que fomentarán la competencia y generarán mayores beneficios para los afiliados.

- Todos cobrarán al jubilarse, pues el Estado lo garantiza.

CON VÍNCULO LABORAL

Extanjeros también se afiliarán



La reforma también aborda la situación de los extranjeros que residen y trabajan en el Perú, extendiendo su obligación de afiliarse.

Por tanto, están obligados aquellos con situación migratoria regular que tengan un empleo formal (vínculo laboral) o que generen ingresos como independientes (rentas de cuarta categoría), siempre y cuando no estén afiliados a un régimen previsional en su país de origen.



VOLUNTARIO. Además, se introduce un nuevo pilar de ahorro voluntario. Este se nutre de un porcentaje de sus gastos, es decir, de lo que consume. Esta cuenta especial, que busca ser un complemento a sus aportes regulares, empezará a operar a partir de enero de 2027. Está diseñado especialmente para quienes tienen capacidad de pago o ingresos fluctuantes.

CONGRESISTA LUNA LA CALIFICA DE ESTAFA

REFORMA NO FRENARÁ LUCHA POR RETIRO DE 4 UIT

Para el congresista José Luna, la reforma del sistema de pensiones es una gran estafa contra los afiliados y pensionistas, pues, dijo solo favorece las ganancias de las AFP. Aclaró, que su promulgación no frenará la lucha para aprobar el retiro de hasta 4 UIT de las AFP.

Señaló que la propuesta que presentó su despacho, además de autorizar el retiro, garantiza la pensión mínima, al declarar inaplicable diferentes artículos de la ley de modernización.

Advirtió que esta reforma no exige a las AFP ser eficientes para garantizar una pensión digna a sus afiliados, ya que traslada al Estado la obligación de financiar la pensión mínima.



A ESTUDIANTES DE 5TO AÑO Y EGRESADOS

PREPARARÁN PARA LA BECA 18



La ministra de Desarrollo e Inclusión Social, Fanny Montellanos, presentó el Programa de Preparación Académica dirigido a estudiantes de hogares beneficiarios de Juntos.

La iniciativa está orientada a escolares del quinto año de secundaria y a egresados interesados en postular a la convocatoria 2026 del concurso Beca 18 de Pronabec.

El lanzamiento ocurrió en el estadio El Ermitaño (Independencia), con la participación de estudiantes y familias beneficiarias del programa Juntos. El programa brindará formación preuniversitaria gratuita en alianza con instituciones de educación superior como la Universidad Peruana Unión, Universidad Continental, Universidad San Ignacio de Loyola, Universidad de Piura y la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

ALCALDE RAFAEL LÓPEZ ALIAGA

DECIDIRÁ SU POSTULACIÓN



Rafael López Aliaga dejó en suspenso su futuro político al admitir que aún evalúa renunciar a la alcaldía de Lima para tentar nuevamente la presidencia en las Elecciones de 2026.

El líder de Renovación Popular subrayó que tomará una decisión tras un retiro espiritual y que no descarta ninguna alternativa.

"Todavía me queda tiempo (para decidir si postulo). Ya lo dije, es una cruz esto, hay que ver qué voy a hacer con mi vida, también tengo derecho a hacer mi vida", manifestó el burgomaestre al ser consultado sobre su eventual candidatura.

NO REGRESARÁ A LA PRISIÓN

MP desistió su pedido de 18 meses de prisión contra expremier Betssy Chávez.

El Ministerio Público desistió de su pedido de prisión preventiva por 18 meses contra la expresidenta del Consejo de Ministros, Betssy Chávez Chino, pedido que fue amparado por el Juzgado Supremo de Investigación Preparatoria.



En audiencia de prolongación de prisión preventiva, el fiscal supremo Edward Casaverde justificó su decisión en que el pedido de prisión preventiva formulada el 18 de diciembre de 2024, resulta inviable toda vez que la procesada se encuentra en libertad.

"Es inviable discutir la prolongación de prisión preventiva cuando de por medio hay comparecencia con restricciones. Conforme el contenido de la resolución de la convocatoria, el juez dictó medidas de comparecencia contra la procesada por lo que es inviable la prolongación de la prisión preventiva", refirió.

En ese sentido, ratificó ante el magistrado el escrito enviado antes del inicio de la audiencia, en la cual se desiste del pedido de prisión preventiva por 18 meses formulado el diciembre de 2024, el mismo que debería volver a resolverse por mandato del Tribunal Constitucional.

César Romero, abogado de Betssy Chávez, se mostró de acuerdo con el planteamiento del Ministerio Público porque se ajusta a lo dispuesto por el Tribunal Constitucional.

Tras esta posición de la Fiscalía, la sala resolvió tener por desistido el requerimiento del fiscal de prolongación del plazo de prisión preventiva para la procesada Betssy Chávez.

La expresidenta del Consejo de Ministros es procesada por delito de rebelión en agravio del Estado junto al expresidente Pedro Castillo, proceso al que deberá seguir asistiendo ahora en libertad.



Una publicación de Editora Expreso Extra S.A.C.
Calle Luis Carranza 2280 / Lima Perú
Central telefónica de Extra: 612-4000
Publicidad: Anexos 226 - 200 - 221

Director periodístico: Antonio Ramírez Pando

Sub Director: José Tafur
Editor: Rousell Reyes
Editor Espectáculos: José Huapaya
Edición especial: Alberto Naga **Diseño:** Margarita Nieves
Depósito Legal Nº 1995-0426
Depósito Legal Digital Nº 2025-01719

ANTE EL AUMENTO DE LA VIOLENCIA EN ATENTADOS

VEN POSIBILIDAD DE DECLARAR ESTADO DE SITIO EN TRUJILLO



El Consejo de Ministros evaluará en su próxima sesión la posibilidad de declarar un estado de sitio y toque de queda en la ciudad de Trujillo, tras el pedido formal del Gobierno Regional de La Libertad.

La solicitud busca enfrentar el aumento de la violencia y los recientes atentados atribuidos al crimen organizado.

El ministro de Economía y Finanzas, Raúl Pérez Reyes, adelantó que la propuesta no se ajusta a las emergencias tradicionales que suelen decretarse por fenómenos naturales o situaciones de inseguridad comunes.

"No es un típico caso de estado de emergencia vinculado a situaciones climáticas o de inseguridad ciudadana convencional", sostuvo.

El titular del MEF precisó que la decisión debe recaer en los sectores especializados. "La configuración misma del proceso la tienen que determinar las autoridades del Ministerio de Defensa y la Policía Nacional", indicó, al tiempo que resaltó el trabajo de inteligencia y seguimiento que actualmente impulsa el Ministerio del Interior para identificar y capturar a las bandas criminales.

HACKEAN A LA PNP Y EXPONEN A DINA

Deface Perú publicó miles de documentos secretos y reveló identidad de policías de inteligencia.



Una bomba digital sin precedentes estalló liberando miles de documentos clasificados de la Dirección de Inteligencia (DIRIN) de la PNP.

Se trató de un hackeo sin precentes realizado a los servidores de la Policía Nacional que fueron expuestos luego en Telegram.

El ataque, bautizado como "Dirin Leaks", desnudó las entrañas del aparato de seguridad estatal poniendo en riesgo la integridad de la presidenta Dina Boluarte, además de congresistas y agentes de inteligencia.

El grupo de hackers "Deface Perú" se adjudicó la autoría del ciberataque donde se revela las identidades de agentes de contrainteligencia, planes de protección de mandatarios, reportes clasificados, movimientos internos, circulares confidenciales y hasta credenciales de acceso. En otras palabras: toda la seguridad del país expuesta ante el crimen organizado y el terrorismo.

Los archivos filtrados no solo detallan la protección a Dina Boluarte, sino también a los expresidentes Martín Vizcarra, Francisco Sagasti y Pedro Castillo.

Peor aún: aparecen informes de seguimiento a congresistas y periodistas peruanos, evidenciando que la sombra de la inteligencia estatal también acechaba a la prensa libre.

Fue el congresista Diego Bazán quien a través de su cuenta X, alertó sobre el hackeo. Horas después, la Policía Nacional lo confirmó, anunciando acciones inmediatas para evitar la vulneración de su sistema.

"Hoy podrían ejecutar a esos agentes" afirmó Bazán al referirse a los policías encubiertos que fueron descubiertos.

Y no exagera. Los listados incluyen nombres y asignaciones de quienes operaban en el VRAEM, luchando contra remanentes terroristas. Sus vidas quedaron a merced de cualquier sicario con acceso a Telegram.

Deface Perú advirtió: "Todos los sistemas de la DIRIN quedaron expuestos. Agentes, cargos, sedes, ingresos, salidas. Miles de documentos clasificados desde su creación hasta hoy". Y amenazó con ir por más: su próximo objetivo sería la Dirección Nacional de Inteligencia (DINI).



EN SU MUNICIPIO

DETIENEN A ALCALDESA

La alcaldesa del distrito lambayecano de San José, Shirley Caridad Castañeda Sánchez, fue detenida en la sede municipal que despachaba tras ser declarada reo contumaz por el Poder Judicial.

Fue luego que el Primer Juzgado Penal Unipersonal de Chiclayo la declaró reo contumaz en un proceso judicial que enfrenta por difamación agravada.

Luego que la autoridad dispuso su ubicación y captura ocho agentes de la Policía Nacional llegaron a la sede edil y la trasladaron a la carceleta judicial de Chiclayo, a la espera del inicio de su proceso.

DENUNCIA EL CONTRALOR CÉSAR AGUILAR EN EL CONGRESO

UN TOTAL DE 2,476 OBRAS PARALIZADAS EN EL 2024



El Perú cerró el 2024 con un 2,476 obras públicas paralizadas, con un valor acumulado de S/ 43,118 millones, según expuso el contralor general de la República, César Aguilar Surichaqui, al presentar en la Comisión de Presupuesto del Congreso los resultados de la Auditoría a la Cuenta General de la República 2024.

No obstante, el contralor también subrayó que, a raíz del control preventivo realizado por el organismo que tutela el total de proyectos paralizados, desde agosto del año pasado se reactivaron 382 obras públicas por un valor ascendente a S/ 5,100 millones.

"De estas 382 obras, en 221 intervino la Contraloría mediante servicios de control, lo que equivale al 58 % del total reactivado", agregó el funcionario.

Según explicó, los proyectos que se reactivaron también son cuantificables, ya que la población impactada por estas reactivaciones asciende a más de 3.8 millones de personas, lo que significa que la ejecución de estos proyectos no solo moviliza inversión financiera, sino que se traduce en acceso a servicios esenciales.

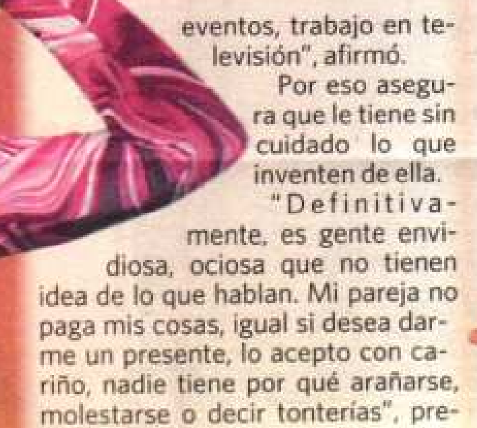


Xiomy Kanashiro

"FARFÁN NO ME PAGA MIS COSAS"

RESPONDE A SUS DETRACTORES QUE HABLAN QUE JEFFERSON ES SU GRAN AUSPICIADOR.

ASEGURA QUE TRABAJA DESDE HACE AÑOS. "SI ME DA UN PRESENTE, NADIE TIENE QUE ARAÑARSE".



La escultural bailarina Xiomy Kanashiro lanzó hace solo unos días un video clip con su propia agrupación musical.

Esto se hizo viral y no por la calidad del producto, sino porque en las redes sociales, de inmediato todos comentaron que su actual pareja, Jefferson Farfán pagó todo.

"Lo mismo pasó con Yahaira Plasencia que cuando estaba con él, lanzó su orquesta, varias canciones. Qué suertuda eres que tienes que te pague tus caprichos. Sácale el jugo a Farfán, aprovecha hasta cuando duren", escribieron varias personas en el ciberespacio.

La chinita manifestó que antes le afectaban las críticas y cuestionamientos, pero ahora ya no porque está más madura.

"Me bañé con mucho aceite para que me resbale todo lo malo que dicen", sostuvo a Extra.

La integrante de 'La Casa de la Comedia' reveló que trabaja desde hace años y lo que tiene es fruto de su sacrificio.

"Para que esos malhablados sepan mi orquesta la tengo desde antes que esté en una relación con Jefferson. También tengo mi propia línea de ropa. Aparte, animo eventos, trabajo en televisión", afirmó.

Por eso asegura que le tiene sin cuidado lo que inventen de ella.

"Definitivamente, es gente envidiosa, ociosa que no tienen idea de lo que hablan. Mi pareja no paga mis cosas, igual si desea darme un presente, lo acepto con cariño, nadie tiene por qué arañarse, molestarse o decir tonterías", precisó.

RECONOCE QUE NO CANTA NI PÍO

En recientes declaraciones el productor Nilver Huarac reconoció que cuando Xiomy era parte de 'Alma Bella', contrató un profesor de canto.

"Quería que no solo bailara, sino que grabe sus propios temas, pero no estaba a la altura", reveló el 'Rey midas de la cumbia'.

La chinita admite que no es cantante, por eso en su último video clip lo que hace en una parte es decir algunas frases.

"Me estoy preparando para en algún momento dar el gran salto, sé que tengo talento, aunque voy paso a paso, nada me apura", refirió Kanashiro. **(José Huapaya Solano).**

YOLANDA MEDINA LE ECHA FLORES

"LESLIE SHAW INNOVÓ LA CUMBIA, TIENE SU MÉRITO"

Mientras muchos la descalifican, la experimentada cantante tropical Yolanda Medina le dio su voto de aprobación a Leslie Shaw.

Es más, reveló que es una de las mujeres que llegó para innovar el género en lo que al lado femenino se refiere.



"Hay que reconocer todo lo que está haciendo, lo que invierte, para hacer un producto de calidad, tiene su mérito", aseveró a Extra la lideresa de Alma Bella.

Manifestó que acá no interesa si la rubia es una mujer polémica.

"Creo que es parte de su personalidad, yo voy a sus éxitos, algunos de los cuales han transpuesto nuestras fronteras", añadió.

Yolanda reiteró que tiene un tema que grabó con Leslie Shaw, el cual en cualquier momento verá la luz. "Todo a su debido momento, las dos seguimos trabajando cada una por su lado", anotó. **(José Huapaya Solano).**

ENCUENTRO DE DANZAS PUCP 2025

LIMA SERÁ SEDE DE EVENTO INTERNACIONAL CULTURAL



Lima será sede del Encuentro Internacional de Danzas PUCP 2025, del 8 al 13 de septiembre a las 8.30 p. m. en el Centro Cultural de la Universidad del Pacífico. El evento celebra una década y es referente de la danza contemporánea en Lima. Todas las actividades serán gratuitas y entre los participantes están Kimiko Guerra y Joselyn Ortiz (Perú), Mercedes Mais EU (España).

Extra SHOW

Volvió. Después de casi una semana de ausencia, Ethel Pozo regresó por la puerta grande al programa 'América Hoy'. "Todos saben que me fui a España para instalar a mi hija, no me hagan acordar porque lloro", sostuvo la hija de Gisela Valcárcel.

ANIVERSARIO. **El trío criollo Los Kipus celebrará sus 66 años de vida artística el próximo 4 de octubre en el CC Bianca, en Barranco. Los acompañarán Azucena Calvay, Los Hermanos Castro, Guajaja y Sebastián Landa, imitador de José Feliciano.**



Solidaridad. El querido maestro del teatro y la actuación, Ramón García sigue luchando por su vida. Por eso sus amigos se unieron para un concierto benéfico hoy en el Teatro Barranco. Participarán Andrea Luna, Stephany Olrué y su banda 'Soun Machine', Carla Llosa, Renzo Tipacti, Kamaleonicos, Bastian, entre otros artistas.

Tony Rosado

ASUSTADO POR ATENTADO A SU LOCAL

DESCONOCIDOS DISPARARON RÁFAGA DE BALAS. "NO HE RECIBIDO AMENAZAS DE EXTORSIONADORES", ACLARA CANTANTE.

Momentos de angustia vive el conocido cantante cumbiambero Tony Rosado, luego que desconocidos a bordo de una motocicleta y una camioneta, dispararon una ráfaga de balas contra su local de eventos 'El Palacio del Ritmo'.

De acuerdo a informes policiales, el atendo se produjo al promediar las 10.15 de la noche del último jueves, en el inmueble ubicada en el asentamiento Alan Perú, de Piura.

Varios de los proyectiles impactaron contra el portón metálico del predio y también contra un local contiguo de propiedad del 'Ruiseñor de la cumbia', donde funciona un car wash.

El hecho causó terror entre los vecinos, quienes se guarecieron en sus casas, temerosos que continúen los disparos.

Lo curioso es que fue a menos de una cuadra de una central de Serenazgo de videovigilancia.

Al parecer ellos no se percataron de la presencia en la zona de los sospechosos y no alertaron a sus compañeros para que acudan en apoyo.

CANTA CLARO

En diálogo con Extra, Tony Rosado se mostró alarmado por esta situación extrema, de la cual es víctima.

Dijo que teme por su integridad y la de los suyos y por eso tomará las medidas preventivas, porque no desea que lo sorprenda con la guardia abajo.





"Es un local que solo lo alquilamos para eventos familiares, aquí no se hacen bailes. Es más te cuento que a partir de enero del 2026 funcionará como restaurante, ya lo estamos equipando", sostuvo.

De otro lado, manifestó que pese a muchos de sus colegas están siendo amenazados, a él no le pasa nada similar.

JALA LAS OREJAS A PRESIDENTA DINA BOLUARTE: "QUE SALGAN LOS MILITARES A LAS CALLES".

" A mí no me llaman para pedirme dinero, tampoco he recibido amenazas. Por eso me sorprende lo que sucedió", aseguró.

El polémico intérprete tropical, hizo un llamado público a la presidenta Dina Boluarte, para que tome control de la creciente inseguridad en nuestro país.

"Qué se amarre bien las faldas la señora y ordene que salgan ya los militares a resfuardar las calles en todo lados, porque esto no baja, todo lo contrario sube cada día más, hasta a la señora que vende caramelo en la calle la extorsionan", afirmó, preocupado. El artista norteño añadió: "Lamentablemente el cargo le quedó grande, creo que se preocupa en que no le pase nada, mientras a los demás que nos lleve el diablo", dijo. **(José Huapaya Solano).**

EN MEDIO DE ESCALADA DE TENSIÓN POR NARCOTRÁFICO

TRUMP AMENAZA CON DERRIBAR AVIONES MILITARES DE VENEZUELA

El presidente de EE.UU., Donald Trump, advirtió sobre el derribo de aviones de Venezuela luego que el Pentágono acusara a Caracas de volar cerca de un buque de la Armada de EE.UU., en aguas internacionales".

"Tengo que decir que estarán en problemas. Le avisaremos sobre eso, escuchamos que sucedió, pero no terminó, no como lo describen", respondió luego de que un periodista le preguntara en la Casa Blanca qué pasaría si aviones venezolanos volaran sobre zonas de seguridad en EE.UU.

Al final de la conferencia de prensa, autorizó a uno de sus generales a actuar como quiera si Venezuela decide sobrevolar algunas de sus zonas de seguridad. "Sí, señor", respondió el uniformado.

El Pentágono ordenó el despliegue de diez aviones de combate F-35 a una base aérea de Puerto Rico para luchar contra el narcotráfico en el Caribe, en medio de la escalada de la tensión con Venezuela.

Esto sería un nuevo paso de EE.UU. en su guerra contra los carteles después del ataque letal a una lancha en aguas del mar Caribe en el que murieron, según Washington, once miembros de la organización criminal transnacional 'Tren de Aragua', a la que la Administración Trump asocia con el Gobierno del venezolano Nicolás Maduro.



El Departamento de Defensa denunció que dos cazas F-16 de Venezuela sobrevolaron el destructor USS Jason Dunham, que navegaba en aguas internacionales caribeñas. El Pentágono calificó este acto como una maniobra provocativa. El secretario de Estado, Marco Rubio, declaró, durante su visita a México, que volverán a atacar militarmente a los cárteles de droga. "Lo que les detendrá es hacerlos explotar y deshacerse de ellos", aseguró.

ATAQUES DE SU EJÉRCITO CAUSARON 27 MUERTOS EN LAS ÚLTIMAS HORAS

ISRAEL ATACA EDIFICIO Y ADVIERTE DE MÁS BOMBARDEOS

Israel atacó un edificio de gran altura en la ciudad de Gaza tras lanzar una advertencia de evacuación, mientras su ejército intensificaba las operaciones destinadas a tomar el control de la ciudad, afectada por la hambruna. Los ataques realizados en otros lugares de la urbe provocaron la muerte de al menos 27 personas, dijeron autoridades de salud.

El ejército acusó a combatientes de Hamás de usar edificios altos de la ciudad para vigilar y planear emboscadas, y dijo que, en los próximos días, llevaría a cabo ataques precisos y dirigidos contra la infraestructura del grupo.



Israel ha comenzado a movilizar a decenas de miles de reservistas y ha repetido las advertencias de evacuación como parte de su plan para ampliar su ofensiva, que ha generado oposición en todo el país y condenas en el extranjero. Los palestinos dijeron que el ataque impactó la torre Mushtaha en Rimal, que era un barrio de lujo antes de la guerra.



El 7 de setiembre significa un día de alta relevancia histórica para la mujer peruana. Si bien se ganó mucho desde ese día para conseguir una sociedad más equitativa con el tiempo, está claro que todavía queda bastante camino por recorrer para que las mujeres tengan igualdad de condiciones en la participación ciudadana.

7 de septiembre

Los DERECHOS CÍVICOS de la MUJER

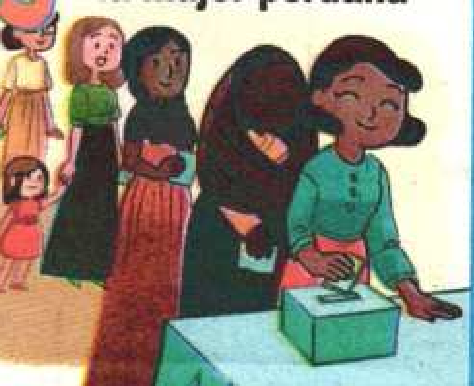
Desde 1955, cada 7 de septiembre celebramos el Día de los Derechos Cívicos de la Mujer, y es que a partir de esa fecha las mujeres peruanas obtuvieron el derecho de sufragar y también de ser elegidas en las elecciones generales.

CASI UN SIGLO DE LUCHA

Tras casi un siglo de lucha en busca del reconocimiento de sus derechos, las mujeres peruanas lograron que en 1955 el Presidente Manuel Odría promulgue la Ley Nº 12391.

La norma suponía una reforma de los artículos 84, 86 y 88 de la entonces Constitución Política de 1933, con lo cual se reconocía a la mujer mayor de edad con derecho a participar en el proceso político del país, aunque con ciertas restricciones: solo a las mujeres que supieran leer y escribir, tuvieran más de 21 años o fueran mayores de 18 años, siempre que estuvieran casadas.

Día histórico para la mujer peruana



DERECHOS DE CIUDADANÍA A LAS MUJERES

Si bien es cierto que entre hombres y mujeres hay evidentes diferencias, tanto físicas como sicológicas, ambos son iguales en inteligencia y dignidad, y por lo tanto no se debería hacer distinciones de ningún tipo. Somos iguales ante los ojos de Dios y debemos tener los mismos derechos y obligaciones, sin discriminación por razón de sexo, según mandato de la propia Constitución Política del Estado.

Teniendo en cuenta esta explicación, el presidente Manuel A. Odría otorgó el derecho de ciudadanía a la mujer peruana por medio de la Ley Nº 12391, con fecha 7 de setiembre de 1955, en contra de la marginación de la mujer que hacía la Constitución del año 1933, vigente en ese entonces.



Históricas luchadoras

La fecha también trae al recuerdo a Clorinda Matto de Turner, María Jesús Alvarado y Zoila Aurora Cáceres, peruanas que lucharon por la inclusión de la mujer en el voto político y la igualdad de sus derechos. Es por ello que una fecha como hoy, también sirve para nunca olvidar las primeras luchas en el ámbito educativo y por la jornada de ocho horas.



PARTICIPAN EN LAS ELECCIONES

El 17 de junio de 1956 las mujeres peruanas participaron por primera vez en un proceso de elecciones, como electoras y como candidatas al Congreso. Así, 30 candidatas se presentaron, quedando elegidas 1 senadora y 8 diputadas.

Tuvieron que pasar algunos años más para que la mujer peruana tenga el derecho a voto sin ninguna restricción. Esto se logra con el sufragio universal tras la promulgación de la Constitución Política de 1979.



Derechos Humanos de las Mujeres

- Derecho a la Educación.
- Derecho a la Salud.
- Derecho al Desarrollo.
- Derecho al Trabajo.
- Derecho a la Participación Política.
- Derecho a una Vida Libre de Violencia.
- Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos.

REMBRANDT VAN RIJN

Rembrandt Harmenszoon van Rijn nació el 15 de julio de 1606 en Holanda. Se inscribió a los 14 años en la facultad de letras de una universidad local, pero pronto abandonó esos estudios por su vocación pictórica.

Vivió épocas de gloria y otras de profundo dolor, por la muerte de sus seres más queridos, por el quebranto económico y el juicio de sus acreedores, y porque parecía que sus obras no satisfacían los cambiantes gustos de la época. Pero jamás los acontecimientos exteriores afectaron la calidad ni la cantidad de su producción. Rembrandt continuaba pintando como si lo hiciera para él mismo.

En 1634 contrae matrimonio con Saskia; es el momento más feliz de la vida del artista, pues su actividad es muy intensa y sus cuadros muy cotizados. Nacen su hija Titia y su hijo Tito.

Sus últimos años fueron realmente tristes, pues murió su hijo Tito, pero él hizo frente a su soledad y siguió buscando en el arte su seguro refugio. Hacia 1650, cuando su ruina es completa y su primera esposa había fallecido, conoce a Hendrickje Stoffels, que será su fiel compañera.

REINO animal

BONGO

El bongo es un antílope que pertenece a la familia de los bóvidos. Su hábitat es occidental y central de África. Puede alcanzar de 1,6 a 2,5 metros de largo y de 150 a 400 kg de peso. Tiene un pelaje marrón rojizo brillante con una fina melena en la espalda y de 10 a 15 líneas blancas verticales que se extienden desde los hombros hasta la grupa.

Las manchas en las mejillas, el galón entre los ojos y la nariz y la marca en forma de media luna en la garganta son de color blanco.

Los cuernos son más grandes y más enrollados en los machos.

Gramaticales — LOS BARBARISMOS



Reglas

Los barbarismos son vicios del lenguaje que consisten en pronunciar o escribir mal ciertas palabras, o emplear vocablos impropios, por creer que tienen cierto significado, cuando en verdad su significado es otro.

Incorrepto	CORRECTO
Menistro	**Ministro.**
Menos peor	**Mejor.**
Mijor	**Mejor.**
Mirastes	**Miraste.**

BUSCAPALABRAS: PARTES DE UNA BICICLETA

I	R	E	B	A	D	T	O	C	I	T	A	M	U	E	N	H	N
T	S	J	A	K	E	R	B	R	Y	A	L	E	I	B	O	P	A
I	M	U	P	E	M	A	D	V	D	A	N	E	D	A	C	L	O
M	L	B	A	P	A	L	O	F	U	A	D	E	I	T	B	A	R
B	S	O	R	I	N	L	T	U	N	C	U	A	S	V	I	T	R
R	S	D	F	H	E	I	R	N	E	G	C	C	A	L	P	O	A
E	I	O	R	T	T	N	E	N	G	A	R	U	R	E	H	O	B
P	S	C	N	A	A	A	A	I	T	O	M	O	E	O	C	P	A
O	R	A	B	E	J	M	R	V	E	N	T	D	R	W	U	I	D
R	U	E	T	L	R	I	W	S	J	C	P	Q	K	E	O	D	R
T	E	Y	N	P	C	F	T	E	E	A	U	S	R	Z	C	P	A
A	D	O	P	T	N	U	E	L	H	I	X	J	A	L	E	N	U
B	A	I	C	N	O	W	F	S	L	L	R	D	F	D	O	P	G
U	S	C	U	G	J	E	L	L	F	O	R	P	A	N	N	A	U
L	E	T	W	I	R	L	A	F	S	E	R	L	I	A	T	L	H
T	I	D	E	S	V	I	A	D	O	R	E	P	K	C	N	R	T
O	E	B	F	G	D	O	Y	B	A	S	R	L	H	E	U	I	P
N	Y	D	O	L	U	S	R	N	I	L	L	I	S	I	W	O	X

Ubica en el BUSCAPALABRAS los términos que te presentamos a continuación:

- Manillar
- Sillín
- Ruedas
- Pedales
- Frenos
- Cadena
- Cuadro
- Horquilla
- Piñón
- Biela
- Maneta
- Neumático
- Desviador
- Plato
- Tija
- Buje
- Portabulto
- Timbre
- Guardabarro
- Reflector

EL RETO DEL TRABALENGUAS

BESAR

Besaba Vesubio Vilca
a la Bebita chaposa, su
bisnieta Visaura. Baleaba
bandidos, su bisnieto
Bertoldo y bastaba verle
botar barquitos y botes
que bien navegaban para
brindar por barlovento
aventura.



SUDOKU

4		9		5				
	6		7			9		
		1		4	2	6		
	4		8	3				9
								6
5						4	1	
1			2		3			8
				6	7			2
7		6					9	

SOLUCION DEL DÍA ANTERIOR

E	C	A	N	I	S	T	L	P	C	E	O	P	U	D	F	A	G
T	A	F	A	U	O	O	T	H	U	I	S	C	C	E	T	R	O
E	R	E	A	O	T	N	F	M	F	I	R	A	I	U	L	I	G
R	D	N	T	R	S	R	N	T	C	A	U	U	E	D	R	E	O
A	I	F	O	K	M	W	I	O	A	P	C	P	I	O	E	O	L
P	O	E	U	G	D	A	L	C	I	L	A	G	E	A	G	M	O
E	L	R	N	L	O	O	C	V	I	R	M	I	M	O	N	E	I
U	O	M	U	O	G	L	P	E	E	O	O	O	L	B	A	O	S
T	G	E	R	O	G	I	O	T	U	T	N	O	L	M	N	S	E
A	O	R	B	R	W	O	O	T	U	T	R	I	A	O	A	I	T
T	O	O	E	M	G	I	L	A	A	U	I	B	S	N	G	P	S
D	E	N	T	I	S	T	A	O	E	M	S	C	O	T	N	O	E
I	L	C	H	I	D	F	W	N	I	T	R	R	O	E	A	V	N
C	S	N	F	T	B	E	O	I	U	D	T	E	P	H	A	O	A
O	G	O	L	O	C	E	N	I	G	A	A	S	D	E	C	L	A
O	G	O	L	O	R	U	O	M	M	S	B	R	T	U	R	A	I
O	T	P	G	E	A	R	T	A	I	D	E	P	R	L	O	P	N
E	I	S	O	O	C	I	D	E	M	A	R	A	P	T	L	Y	V

3	6	1	8	7	5	2	9	4
2	4	7	9	1	6	8	5	3
5	9	8	2	4	3	1	7	6
8	5	2	7	6	9	3	4	1
4	7	6	5	3	1	9	2	8
1	3	9	4	2	8	7	6	5
6	2	4	3	8	7	5	1	9
9	1	3	6	5	2	4	8	7
7	8	5	1	9	4	6	3	2

¿Quién soy? / Respuesta: Melissa Klug

Extra Divergrama

EL DECANO

CARLOS SAYÁN

CHANZA
ETAPA
NATILLA
RATA (ING.)
EX PRESIDENTE DE EE.UU.
SÍ (QUECHUA)
AGARRADERO
AVENA (ING)
"ADORO" (AUTOR)
DISTRITO LIMEÑO
INFUSIÓN
HORMIGA (ING)
LA (FRANCÉS)
EL PROPIO "YO"
VOCAL
FIEL
BOBO
PUBLICA
MALLA
OLFATE
PATRONA
NAVÍO
RADICAL DE ALCOHOL
NOTA MUSICAL
PLANTA MALVÁCEA
ASES
TÁNTALO
DEVOTA
PLANTÍGRADO
HEBRA
PUNTOS CARDINALES
OBRA DE RODO
PROVINCIA DE LIMA
CITRÓN
PADRE DE ABEL
IMPAR
500 (ROMANO)
RASPAR
TRIBU
DESGASTADO
PUNTOS CARDINALES
PELÍCULA SPIELBERG
VELLÓN
MANJAR MILAGROSO
UNDÉCIMO
CALCIO
ARGÓN
¡

SABER ES CONOCER

1. ¿Cuántas provincias tiene Lima?
   - a) Doce
   - b) Diez
   - c) Siete
   - d) Nueve
2. ¿Qué significaba "AMA SUA"?
   - a) Dinero
   - b) No robar
   - c) No mentir
   - d) Chismozo
3. ¿Cuál es la capital de Australia?
   - a) Santiago
   - b) Canberra
   - c) Quito
   - d) Florencia

Solución: 1b, 2b, 3b.

SOLUCIÓN ANTERIOR





Picante tacneño

INGREDIENTES

- 1/2 kg de mondongo (incluye librillo, tripas, guata y pata)
- 1/4 kg de ají amarillo seco
- 1/8 kg de ají mirasol seco
- 50 g de ají panca seco
- 100 g de charqui de llama
- 50 g de chalona
- 1/2 kg de papa blanca
- 4 dientes de ajos
- Aceite vegetal, orégano seco
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

Lava bien el mondongo, cuece en una olla con agua y sal hasta que esté suave. Reserva el caldo. Limpia los ajíes, retira las venas y semillas. Hierve 20 minutos, cuela y reserva el agua. Licúa ajíes cocidos con el agua reservada hasta hacer una pasta. En una olla, cuece la pasta de ajíes a fuego bajo por 2 horas, remueve, hasta espesar. Corta el mondongo cocido en trozos medianos. Pela las papas y córtalas en trozos irregulares. En la olla con el ají cocido, agrega charqui, chalona, ajo picado y un poco de aceite. Sofríe unos minutos. Pon las papas y el mondongo en la olla. Vierte caldo de cocción del mondongo poco a poco hasta cubrir ingredientes. Agrega poca sal, recuerda que el charqui y la chalona ya tienen sal. Cocina a fuego medio 30 minutos, remueve de vez en cuando para evitar que se pegue. Espolvorea abundante orégano seco y tapa la olla. Deja cocinar 15 minutos más.



HORÓSCOPO de POCHITA


ARIES 21 MARZO - 19 ABRIL
Insistirá con un proyecto postergado y obtendrá beneficios. Con equilibrio emocional y disposición para escuchar, todo será armonioso.


TAURO 20 ABRIL - 20 MAYO
Al hacer valer sus convicciones, las cosas comenzarán a ordenarse. Será mejor evitar rumores y centrarse en los hechos.


GÉMINIS 21 MAYO - 20 JUNIO
Convendrá insistir con pedidos de mejora laboral; se concretarán. Su encanto lo volverá irresistible en su entorno; alguien querrá acercarse.


CÁNCER 21 JUNIO - 22 JULIO
Aunque surjan nuevos desafíos, tendrá respuestas audaces y será elogiado. Conductas obstinadas afectarán la intimidad; convendrá hablar menos.


LEO 23 JULIO - 22 AGOSTO
Con eficacia convencerá a quienes dudan de su proyecto; señales de prosperidad. Se mostrará tal cual es y expresará sentimientos que su pareja desea recibir.


VIRGO 23 AGOSTO - 22 SETIEMBRE
Será momento de enfocarse en lo nuevo antes que en asuntos pendientes. Compartirá sentimientos afines con alguien cercano de todos los días.


LIBRA 23 SETIEMBRE - 22 OCTUBRE
Un control de gastos traerá sorpresas; las cosas se encaminarán. Su encanto captará la atención de una persona especial.


ESCORPIO 23 OCTUBRE - 21 NOVIEMBRE
Su habilidad será reconocida y le permitirá impulsar un proyecto. Personas ajenas querrán opinar en su relación, pero impondrá carácter.


SAGITARIO 22 NOVIEMBRE - 21 DICIEMBRE
Su talento será resistido, pero logrará explicar sus ideas. Creerá que una diferencia es normal, pero afectará la relación.


CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE - 19 ENERO
Un error lo llevará a gastar en exceso, pero lo corregirá con rapidez. Planear tareas en común ayudará a recuperar la armonía.


ACUARIO 20 ENERO - 18 FEBRERO
Llegará gente nueva con intenciones poco claras; estará preparado. No será el momento de exigir demostraciones; todo fluirá de manera natural.


PISCIS 19 FEBRERO - 20 MARZO
Será propicio iniciar negocios o proyectos postergados; buena oportunidad. Convendrá no incomodar a su pareja con pretensiones cambiantes.


SALUD NATURAL

Betarraga

VEGETAL RICO EN ANTIOXIDANTES

Muchos más beneficios de la betarraga, desde ayudar a reducir la presión arterial hasta mantener nuestro cerebro sano a medida que envejecemos. También mejora la resistencia y el rendimiento físico.

Los pigmentos naturales que dan a la betarraga o remolacha su color oscuro y fuerte se llaman betalaínas y tienen un alto poder antioxidante.

Las bacterias que viven en nuestra boca provocan que los nitratos se transformen en nitrito y, luego, en óxido nítrico, una poderosa molécula con diversos efectos en todo nuestro organismo.

Nuestros vasos sanguíneos se dilaten, permitiendo un mayor flujo sanguíneo y por lo tanto más oxígeno a nuestros tejidos.



REGULA LA PRESIÓN

Una dosis diaria de jugo de betarraga o remolacha puede, por ejemplo, tener un efecto significativo sobre la presión arterial.

Esto sucede porque el óxido nítrico hace que los vasos sanguíneos se dilaten, lo que hace que la sangre fluya más fácil.

AYUDA A CEREBRO

El jugo de betarraga estimula la cognición y mejora la capacidad para tomar decisiones rápidas. Combinar jugo de betarraga con ejercicio aumenta la conectividad en regiones del cerebro que controlan el movimiento.

MÁS FÍSICO

La betarraga mejora el rendimiento físico gracias a su capacidad para aumentar la eficiencia en el uso del oxígeno durante el ejercicio.

Pero, al ser ricas en oxalatos, compuestos pueden contribuir a la formación de cálculos renales en personas susceptibles de ello.

S NA AMOR CUÉNTAME TU VIDA



"Quiere a mis hijos con él"

EL CONSEJO

Estimada Judith, aunque los planes de tu ex te indignen y no quieras permitirlo, piensa en el bienestar de tus niños. Ellos te adoran y jamás te cambiarán.

Doctora Susana, buenos días, esto es el colmo, mi ex es un conchudo. Mi nombre es Judith.

Hace varios años lo boté de mi casa porque jamás tenía dinero y era un borracho.

Con ayuda de su familia y otros contactos se fue del país y evadió toda responsabilidad con mis hijos.

Al pasar los años, él apareció en mi puerta. La razón: quería el divorcio. Ni corta ni perezosa, ya había declarado ante la justicia el abandono de hogar que cometió, así que fue más ágil el proceso. Feliz y separada de él comencé mi vida con una nueva pareja. Él hizo lo mismo; sin embargo, quería acercarse a mis niños. Le dije que no tenía ningún derecho sobre ellos, ya que jamás se preocupó por saber si estaban bien o necesitaban algo. Por el bien de mis hijos, dejé que entrara en sus vidas; pero, él tenía otros planes. Lo que pasa es que su pareja no tiene hijos y ve en los míos la oportunidad de ser mamá. Eso no lo voy a permitir, doctora, y he recurrido a un abogado.

'EL COLORADO' SE METIÓ A LA FINAL SEVILLANA

El tenista peruano Ignacio Buse (135° en el ranking ATP) consiguió su boleto a la gran final del Challenger 125 de Sevilla, tras vencer 2-1 (6-7, 6-2 y 6-3) al español Daniel Mérida (170°) en una tremenda contienda.

'Nacho' tuvo una gran reacción para remontar el juego y disputará el trofeo este sábado 6 de septiembre a la 1 de la tarde.



'TANOS' Y FRANCESES CELEBRARON EN EUROPA

Francia (2° con 3) arrancó su aventura en el Grupo D de las Clasificatorias Europeas venciendo 2-0 como visitante a Ucrania (3° con 0) con goles de Olise (10') y Mbappé (82').

Italia (3° del Grupo I con 6), con el estreno de Genaro Gattuso como su DT y con solo 3 partidos jugados en 5 fechas, goleó 5-0 en casa a Estonia (4° con 3), gracias a Kean (58'), Retegui (69' y 89'), Raspadori (71') y Bastoni (90+2').



NADA SEGURO

A pesar de los reportes, Jean Ferrari apuntó que Óscar Ibáñez podría no dirigir los amistosos de octubre y noviembre, donde veremos 2 veces a Chile.

Desmiente. Tras el terrible 0-3 que Perú sufrió ante Uruguay, Jean Ferrari aseguró que Óscar Ibáñez no está amarrado a su puesto hasta fin de año.

"No puedo adelantar una opinión con referencia a la continuidad del comando técnico porque, como lo dije desde un inicio, hay que esperar que termine el proceso, y este finaliza el día martes", afirmó.

El director general de fútbol de la FPF reconoció que el resultado fue un duro golpe para todos en La Videna, pero dejó ver que eso no tiene que ser definitorio para el futuro del 'che'.

El exadministrador de Universitario también informó que la selección peruana disputará un partido frente a Chile en la ciudad de Concepción durante la fecha FIFA de octubre.

Si el exportero no sigue siendo el técnico de 'La Bicolor', existe la posibilidad de que Manuel Barreto asuma como interino para los 4 amistosos de este 2025.



LA SUB-18 DE PERÚ VENCIÓ 3-1 A GUATEMALA SUB-20

La selección peruana sub-18 de Carlos Silvestri derrotó 3-1 a la sub-20 de Guatemala en un amistoso jugado en La Videnita de Chincha.

Braidy Paz adelantó a 'La Bicolor' con un frentazo al 24' y, a pesar de que Matthew Evans lo empató 4 minutos después con un penal, 'La Blanquirroja' se llevó la victoria gracias al tijerazo de Nicolás Rengifo a los 58' y al zurdazo de Jeanpiero Falconi al 89'.



¿MENSAJITO PARA LOZANO?

Marcos López llamó la atención por sus picantes declaraciones postpartido.

"De cara al futuro hay jugadores interesantes. Errores podemos encontrar a lo largo de la Eliminatoria. No quiero responsabilizar a nadie, pero ya deben hacerse cargo quienes toman las decisiones. Me gustaría que se quede Ibáñez, pero las decisiones la toma la dirigencia, no yo, y ustedes como prensa se darán cuenta si sirve o no", disparó.



'CHICHO' DELATÓ A PAOLO



En su charla con 'L1Max', Guillermo Salas también habló sobre la ruptura entre Paolo Guerrero y la UCV.

"Ya había deseos de Paolo de salir de Trujillo. No lo veía cómodo y me enteré de algunas cosas que pasaron cuando yo aún no estaba en el club. Situaciones personales hicieron que él ya no quiera continuar, y justo pasó lo del partido con Alianza. Es falso que él me había dicho antes que no jugaría ese partido, si fuese así, no habría salido en lista. Fue en la cancha donde me comentó que no quería participar y que ya tenía otras cosas planeadas, reveló.



ZAMBRANO CUESTIONÓ SU SUPLENCIA

Luego de la terrible actuación de nuestra defensa, Carlos Zambrano compartió toda su bronca por quedarse en el banco de suplentes.

"Yo hablé con Óscar para ausentarme 3 días porque tenía pactado unos chequeos médicos; el permiso se lo pedí hace mucho tiempo. Estaba en óptimas condiciones, pero son decisiones que el entrenador las toma por el bien del grupo y uno debe aceptarlas. Yo tenía las ganas de jugar, pero si me toca estar en la banca, no hay problema", declaró.

Conmebol decidió que la U de Chile sea el rival de Alianza Lima en la 'Suda'. Independiente apelará.

NOVELA EN PARTES

Polémica. Luego de escuchar las defensas de Independiente de Avellaneda y la Universidad de Chile por los incidentes en el Estadio Libertadores de América, Conmebol emitió un fallo que generó todo tipo de opiniones.

El máximo ente de nuestro continente decidió descalificar al equipo argentino, por lo que los 'azules' serán quienes se enfrenten a Alianza Lima en los cuartos de final de la Copa Sudamericana.

Además de las sanciones económicas, ambos equipos no podrán llevar hinchas en sus próximos 7 partidos de locales y en otros 7 como visitantes, lo que significa que solo fanáticos 'blanquiazules' podrán ingresar a 'Matute' este 18 de septiembre, mientras que la vuelta se jugará a puertas cerradas.

La no exclusión de los 2 equipos dejó un precedente peligroso para próximos años, pues cualquier hinchada podría pasarse de viva cuando salga de visita, pero nadie quedó más picón que 'El Rojo'.

Tras conocer el fallo, Independiente subió a sus redes sociales una foto en la cuál afirmó que "Ganaron los violentos", y compartió un comunicado dirigido a Alejandro Domínguez, presidente de Conmebol, diciendo que es una condena injusta.

'El Rey de Copas' pidió que les regresen todos los trofeos que donaron para el museo de la confederación, a su vez, medios argentinos avisaron que el club apelará para que el partido de los 'grones' no se juegue y que hasta podría reclamar en el TAS.



Calmado. "Muchos están tomando el partido ante la U de Chile como una revancha (por lo ocurrido en 2010), pero no es así. Será un partido difícil, tenemos la primera chance y queremos ganar en casa", declaró Alan Cantero.



TRIUNFO. El peruano Diego Elías (2° en el ranking PSA) se hizo con un lugar en las semifinales del London Squash Classic 2025, tras vencer 2-0 (13-11 y 11-5) al egipcio Youseff Ibrahim (10°).



Celebraron. Este viernes 5 de noviembre fue declarado como feriado nacional en Paraguay por la clasificación de 'La Albirroja' al Mundial del 2026. Los 'guaraníes' no iban al máximo torneo desde Sudáfrica 2010.

